



長庚中醫

第一二期 簡訊

中華民國114年2月3日 出刊

乙巳年一月六日 節氣 立春

本期要目：

- ◎ 醫師叮嚀..... 1
- ◎ 醫務櫥窗..... 1
- ◎ 頻繁宮縮難保胎？中醫婦科有辦法！..... 2
- ◎ 淺談更年期失眠症候群..... 4
- ◎ 助孕新選擇：雷射針灸結合中藥療法..... 6
- ◎ 常見中藥小常識..... 8



長庚北院區中醫婦科團隊

醫師叮嚀

長庚北院區中醫婦科 王孟君 醫師

年末將至，疾管署提醒探親旅遊風險升高，請符合施打資格的民眾及早接種流感與新冠疫苗，以提高免疫保護力。近期流感與新冠重症多集中於65歲以上長者及慢性病患者，且多數未接種本季新型疫苗，呼籲民眾把握機會，盡速前往醫療院所或接種站完成疫苗接種，避免重症風險。《黃帝內經·素問》：「正氣存內，邪不可干」，當我們人體存有抵禦衛外的免疫力時，各式的疾病要入侵體內，發展成疾病的進程，便顯得不容易。《素問·評熱病論》：「邪之所湊，其氣必虛」，強調正氣不足易使病邪乘虛而入。中醫認為免疫力過弱時，人較易感冒或感染；但若過強，亦恐引起自體免疫疾病或過敏。中醫治療講求「扶正祛邪」，依體質與時機調整用藥：若正氣虛弱，可適度扶正；若病邪亢盛，則先祛邪。例如流感感染後，應停止服用補益類中藥，轉以清熱解毒或祛邪為主，避免刺激免疫系統反應過度。如此在增強抗病力的同時，也能維持體內平衡，達到「正氣存內，邪不可干」的理想狀態。

《素問·評熱病論》：「月事不來者，胞脈閉也，胞脈者屬心而絡於胞中，今氣上迫肺，心氣不得下通，故月事不來也。」此亦說明，古代中醫也有觀察到，當邪氣進入到人體，導致胞脈閉塞時，會導致月事不來。也提醒女性朋友，冬天適逢流感與新冠高峰，更需慎防，避免影響調控月經週期的生理機制。

醫務櫥窗

長庚北院區中醫婦科 黃鈺婷 醫師

雷射針灸是運用低能量雷射對於人體穴位進行刺激的一種新的無痛、非侵入性治療方式，其應用範圍廣泛，特別在助孕領域中展現出潛力。雷射針灸能透過提高子宮內膜血液循環、改善子宮內膜狀態及調節荷爾蒙分泌等作用機制，來改善胚胎著床率。近年來有學者在美國的生殖醫學中心進行比較傳統針灸與雷射針灸的研究，結果顯示雷射針灸治療能夠提升試管嬰兒療程的胚胎著床率，且未觀察到明顯的副作用，顯示其安全性與有效性。

雷射針灸建議於備孕期間同步進行，適合正在進行試管嬰兒療程的患者、想要持續嘗試自然懷孕的夫妻，或是搭配西醫人工授孕選擇時間的患者，治療建議安排在胚胎植入前或排卵日前進行2-4次的雷射針灸穴位刺激，每次治療約5-10分鐘。目前，北院區中醫婦科團隊已於台北與林口長庚醫院設有雷射針灸助孕門診，提供專業的助孕調理服務。若有需求，建議夫妻可至中醫門診進行諮詢，由專業醫師為您量身定制治療計畫。透過雷射針灸，讓助孕之路更加順遂，向實現圓滿家庭的夢想更進一步！

頻繁宮縮難保胎？中醫婦科有辦法！

長庚北院區中醫婦科 沈欣儀 醫師

安胎的時機

若孕婦未滿37周就出現產兆，並且繼續懷孕對母嬰的好處大於壞處時，就是需要安胎的時機。常見的產兆包括子宮收縮、腰痠、腹痛、下墜感等，在中醫又稱為「胎動不安」，其中子宮收縮是最危急的症狀之一，頻繁發作可能會造成早產，因此現代醫學在安胎時也很重視宮縮的預防。然而，常用的安胎藥物ritodrine有使孕婦燥熱、胸悶心悸、頭痛等副作用，此時就可加入中醫輔助治療。

中醫安胎歷史沿革

漢·張仲景《金匱要略·妊娠病脈證並治》明確提出養胎安胎的辨證論治：「婦人妊娠，宜常服當歸散主之」、「妊娠養胎，白朮散主之」，其中當歸散治濕熱，補肝血；白朮散治寒濕，偏重於脾，也就是中醫的消化營養系統，是以補養方式安胎。

隋·巢元方《諸病源候論》則首載「胎動不安」之病證名，並提出需注意母體本身疾病（和懷孕不一定相關）的診治。唐代《經效產寶》指出「安胎有二法，因母病以動胎，但療母疾，其胎自安，又緣胎有不堅，故致動以病母，但療胎則母瘥。」提示了需鑑別是母體問題還是胎兒問題。唐·王燾《外台秘要》則記載了跌仆閃挫的胎動不安可用膠艾湯治療。唐代末期並開始有養胎以安胎的觀念，強調未雨綢繆、未病先防。

宋朝《女科百問·卷下》首創補腎安胎法以治療胎動不安及反覆滑胎，常用杜仲、續斷等藥物，中醫的補腎可以想像為生殖內分泌的調控，腎氣旺盛的話身體的各項賀爾蒙及子宮卵巢功能也才會正常。而陳自明的《婦人大全良方》則提出除了養血、止血，也應針對孕婦狀況使用清熱、祛風、益氣、活血之品。要注意安胎藥物，尤其是活血藥不可自行服用，必須在專業中醫師的判斷下使用，避免活血力道太強反而傷胎。

元·朱丹溪說：「婦人有孕則礙脾，運化遲而生濕，濕而生熱，古人用白朮、黃芩為安胎之聖藥，蓋白朮補脾燥濕，黃芩清熱故也」這段其實是他對《金匱要略》中方劑的心得見解，但對後世影響深遠，現代醫家也多認同白朮、黃芩為安胎聖藥之美名，並使用這兩味藥作為安胎基礎用藥。

明清以後承襲前人思想，發展出臟腑經絡氣血辨證，並將治法擴大到滋腎補腎、益氣、暖宮、脾腎雙補、養肝、清熱、活血等安胎療法。



現代中醫安胎經驗

中醫介入安胎主要可以分成三種狀況：一、治療母親不適症狀；二、補養胎兒生長遲滯；三、改善宮縮等產兆發生等。

- 一、懷孕後期，因為賀爾蒙的變化，母親常會有燥熱的反應，包括口瘡、痘痘、膚疹、膚癢、便秘等，此時可以用清熱的方式幫助母親較為舒服，常用黃芩、旱連草、知柏地黃丸等藥物。而懷孕後期也因為肚子胎兒壓迫，容易有循環不佳致下肢水腫的狀況，這時除了鼓勵孕婦適時活動、抬高雙腿，也可以按壓足三里、陰陵泉等穴位促進循環。要注意若母親本身有心臟、肝臟、腎臟病病史，並且水腫持續不退，甚至出現高血壓與蛋白尿，就一定要到醫院就診。
- 二、中藥的補腎安胎法能夠改善生殖內分泌並促進骨盆腔循環，進而加強胎兒生長發育，常用民初·張錫純創制的「壽胎丸」作為安胎基礎方，並搭配當歸芍藥散、續斷、杜仲等藥物。
- 三、芍藥是安胎常用藥物，古籍有「緩急止痛」的敘述，現代藥理研究則發現能抑制平滑肌收縮，因此可用於改善子宮收縮，根據母親宮縮程度可選擇內含不同劑量芍藥的方劑，如：當歸芍藥散、芍藥甘草湯，或直接使用芍藥單味藥。

結語

中醫對於安胎的發展可以說很早，並且經過歷代驗證已臻完備。期許所有的母親在孕期都能順利，但若有不適，一定要到醫院檢查，並可進行中西醫共同治療，對於保障母嬰安全有更佳的效果。

醫師介紹～長庚醫院北院區中醫婦科 沈欣儀 醫師

專長：月經相關疾患、更年期症候群、
婦女泌尿相關疾患：夜尿、膀胱過動、尿失禁、泌尿道感染
不孕症與妊娠相關疾病調理、產後調理

長庚紀念醫院 沈欣儀 中西醫師						
	一	二	三	四	五	六
08:30				機構		台北
11:30	偏鄉					
13:30	偏鄉		居家	林口	台北 (單週)	
15:30						
17:30	林口					
19:30						



頻繁宮縮難保胎？中醫婦科有辦法！

長庚醫院中醫

淺談更年期失眠症候群

婦女在更年期前後可能出現許多症狀，失眠為其中一個常見且十分令人困擾的症狀，會造成生活品質嚴重下降，真的讓不少45到54歲，所謂更年期過渡期的婦女，傷透了腦筋！

何謂更年期失眠症候群？

根據統計，約40%婦女被更年期失眠症候群困擾，當一週超過3個晚上睡不好，並且已經影響白天生活作息或日常功能困擾時，就稱為「更年期失眠症候群」。「更年期失眠症候群」的症狀有：(1) 醒來頻繁，睡眠中斷。(2) 睡眠效能變差。(3) 快速動眼期增加。(4) 動眼期潛伏期降低。(5) 增加慢波期睡眠。(6) 睡眠品質極差。簡單來說就是入睡困難、睡睡醒醒、多夢、醒來後就很難入睡、沒有睡飽的感覺等。

更年期失眠症候群的常見原因可以分成三類：

一、潮熱、盜汗引起的睡眠障礙：這是最常引起更年期失眠的原因。更年期過渡期可能會出現熱潮紅的情況，無來由的身體一陣熱，有時會伴隨著緊張、盜汗，或心悸，如果發生在半夜，就可能嚴重得影響睡眠品質了。

二、情緒疾患相關的睡眠障礙：這是第二常見的原因。婦女在更年期過渡期間，一方面由於體內荷爾蒙的劇烈變化，容易引發情緒波動；另一方面，此階段可能面臨一些重要的生活轉變，例如空巢期等，這些因素使得婦女更容易出現情緒困擾，如焦慮、緊張或憂鬱，進而對睡眠品質產生影響。

三、其他原因引起的睡眠障礙：如睡眠呼吸中止症，或是與更年期睡眠模式本身的改變有關。

中醫可以幫忙！

失眠在中醫典籍中稱為「不寐」、「目不瞑」、「不得眠」、「不得臥」等，更年期失眠症候群的病因病機為「肝腎不足為本，七情內傷為標」，治療上當滋補肝腎、養血安神，常用方如加味逍遙散、甘麥大棗湯、百合地黃湯、桂枝加龍骨牡蠣湯、天王補心丹等，需隨證用之。

根據2019年刊登在Journal of Ethnopharmacology關於二仙湯治療更年期症候群的研究〈Erxian decoction, a Chinese herbal formula, for menopausal syndrome: An updated systematic review〉指出，更年期失眠與潮熱盜汗、焦慮、憂鬱情緒有密切關聯，二仙湯可有效改善潮熱、整體生活品質及睡眠分數，因此臨床上使用二仙湯治療可能對於更年期失眠具有益處。

除了中藥治療，針灸治療也可以有效改善更年期失眠症候群。2022年刊登在廣州中醫藥大學學報的研究〈基於集合可視化分析探討針

淺談更年期失眠症候群

長庚中醫

灸治療更年期睡眠障礙選穴規律〉分析了針灸治療更年期睡眠障礙常用的穴位，前三常用穴位如下：

- ◆ 百會：屬督脈。為諸陽之會，與各經氣相貫通，具有安神定志，調和陰陽，醒腦開竅的作用。
- ◆ 神門：屬手少陰心經。心氣出入處，對於特別是心腎不交型失眠最有療效。
- ◆ 三陰交：為肝、脾、腎三經交會之處，具有調和衝任、充養氣血，調節肝脾腎三臟之功。

此三穴位臨床上常搭配足太陽膀胱經穴道治療，有不錯的療效。

長蛇灸、中藥藥浴也是中醫在治療更年期失眠症候群的選擇。長蛇灸為一種灸療，方法為在大椎穴至腰俞穴隔薑灸，根據現代醫學研究，背俞穴位於脊柱交感神經節附近，背俞穴的適宜刺激可傳導至交感神經節，調控自主神經系統，另有研究指出，隔薑灸法在灸的過程中，生薑可產生薑烯酮、生薑酮和揮發油等物質，此類物質可透過皮膚作用於自主神經系統，以改善睡眠障礙。在治療更年期失眠症候群上，中醫有許多療法可以搭配治療，臨床上療效佳，受更年期失眠症候群困擾的婦女可以至北長庚醫院就診。

衛教事項

- 維持規則之睡眠作息，每日按時上床入睡及起床。嚴格限制在床上的時間，白天不要午睡，只有在晚上想睡得時候才上床睡覺
- 維持舒適的睡眠環境：適當室溫、燈光、少噪音及舒適床墊。
- 晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒及抽煙。
- 為了避免夜間頻尿而起床上廁所，影響到睡眠，最好晚餐後少喝水及飲料。
- 規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心之活動，如泡熱水澡、呼吸運動、溫和瑜珈，切忌睡前之劇烈活動。
- 每日應有規律及充滿活力之生活，積極參與社交活動。

醫師介紹～ 長庚北院區中醫婦科 呂庭慈 醫師

專長：月經相關疾患(痛經、經期不規則、帶下疾病、經前症候群、多囊性卵巢、子宮肌瘤、子宮腺肌症、子宮內膜異位症)、不孕症及助孕
更年期症候群(失眠、潮熱、盜汗、骨質疏鬆症)、
、妊娠相關疾病調理及產後調理

	一	二	三	四	五
8:30-11:30		台北			
13:30-16:30	林口				
17:30-20:00					



不孕問題的挑戰與現況

由於現代社會晚婚及生活步調忙碌，不孕症的夫婦比例逐年攀升。不孕症定義為夫妻經過一年以上的規律性行為且未採避孕措施仍無法成功懷孕，35歲以上女性如經六個月嘗試仍未懷孕，建議儘早進行不孕症評估。全球約有15%的育齡夫妻受到不孕症影響。隨著人工生殖技術的進步，試管嬰兒（IVF）已成為許多夫婦的選擇。然而，女性年齡對試管成功率的影響顯著，40歲以上女性的懷孕率僅約20.9%，活產率更僅為9.3%。反覆的失敗不僅造成心理壓力，也帶來龐大的經濟負擔。面對這樣的挑戰，許多人開始尋求中醫療法，幫助提升懷孕機會。

個案分享：42歲患者的助孕之旅

小惠(化名)是一位42歲女性，結婚十多年卻一直無法懷孕，因此來到了中醫婦科門診尋求協助。小惠曾多次嘗試人工授精（IUI）與體外受精（IVF），均未成功。西醫檢查顯示其結構與功能無明顯異常，但存在子宮內膜偏薄及D-dimer數值升高等問題，這些均可能成為胚胎植入失敗的潛在因素。經詳細的中醫評估，診察顯示小惠因年齡漸長，腎氣不足，加之壓力導致肝氣鬱結，進一步影響氣血運行。診斷為「腎精虧虛、氣滯血瘀」。治療採用「補腎益精、補血活血化瘀」的原則，結合雷射針灸與中藥調理。雷射針灸選取包括氣海、關元、子宮、次膠、三陰交等助孕穴位，以低能量500-mW雷射刺激，並於胚胎植入前密集治療。中藥則選用補腎益精與理氣活血之劑，隨證加減變化。經過一段時間的治療後，患者在試管療程植入時，成功達到胚胎著床並測得胎心音！

雷射針灸的助孕潛力

雷射針灸是一種非侵入性的療法，利用低能量雷射刺激特定穴位，調節人體微循環與神經內分泌功能，研究顯示可改善胚胎植入成功率。其作用機制與助孕效果主要體現在以下幾方面：

1. **調節神經內分泌系統**：調節荷爾蒙分泌，改善卵巢功能，使排卵與受孕條件更理想。
2. **提升子宮血流量**：促進子宮內膜的厚度與血液循環。
3. **降低炎症反應**：減少免疫與發炎反應，使子宮環境更穩定。
4. **改善子宮內膜容受性**：為胚胎著床提供理想條件，增加胚胎著床成功率。



助孕新選擇：雷射針灸結合中藥療法

長庚中醫

相比傳統針灸，雷射針灸具有無痛、低副作用和感染風險的優勢，使其成為高齡或對傳統針灸恐懼患者的理想選擇。

相關研究支持

根據一項隨機對照研究，試管嬰兒療程搭配雷射針灸組的胚胎植入率（33.7%）高於傳統針灸組（28.9%）及無針灸組（24.9%）。而另一項關於經皮穴位電刺激（TEAS）的研究顯示，TEAS可顯著提高反覆植入失敗患者的懷孕率（51.3%）與植入率（22.9%）。中藥如何幫助懷孕？

黃帝內經《素問·上古天真論》提到：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子」、「七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」根據中醫傳統理論，可知「腎藏精」的功能與生殖內分泌的相關性，懷孕需要「腎氣充足、氣血調和」。中藥可以針對不同體質的變化量身定做治療方案，如補腎益精的藥物可以提升卵巢功能，補血活血化瘀的藥物可以改善子宮內膜的厚度與血流。這些中藥不僅提升胚胎著床機會，同時能幫助整體身體狀況的改善。

結語

雷射針灸著重於改善體內微循環環境與神經內分泌調節，而中藥則通過補腎益精、調和氣血，為胚胎提供更適宜的生長條件。雷射針灸結合中藥的整合療法，為高齡或多次植入失敗的不孕患者提供了新的選擇。

如您有任何相關問題，建議諮詢專業中醫師，選擇適合您的療程，早日邁向生育之路！

醫師介紹～長庚醫院北院區中醫婦科 黃鈺婷 醫師

專長：不孕症、助孕調理、雷射針灸、婦科疾病（痛經、子宮內膜異位症、經期不規則、經前症候群、多囊性卵巢症候群、子宮肌瘤、泌尿道感染）、孕期調理、產後調理



	一	二	三	四	五
上午					台北
下午		林口 (醫學3D)			
夜診		林口 (兒童1K)			

...常見中藥小常識...

石斛

長庚北院區中醫婦科
王孟君 醫師

石斛屬臺灣中藥培植藥用植物之一，本品耐旱，且適應性強，多取自環草石斛、馬鞭石斛、黃草石斛、鐵皮石斛或金釵石斛等莖部作為應用。將其乾燥後切段入藥，其性微寒、味甘，歸胃、腎經，具養陰清熱、益胃生津之功；常用於熱病傷津、口燥咽乾、胃陰不足，以及補腎養肝明目、強筋骨。古籍《本經》：稱其「主傷中，除痹，下氣，補五臟虛勞羸瘦，強陰」。其潤性，對於胃腎陰虛者，有著和緩滋潤之效。

【科屬類別】蘭科，滋補胃腎之陰

【主要效用】

1. 養陰清熱、生津益胃：緩解低熱煩渴、舌紅苔少、咽乾嘔逆等，常與生地黃、麥冬、白芍、竹茹同用。
2. 強筋骨、明目：治腎虛腰膝痠軟、視力減退，常與熟地黃、枸杞子配合，如石斛夜光丸。
3. 護肝與免疫調節：現代研究顯示，石斛可透過多酚或多醣成分達到護肝與免疫調節之效。(1)保肝作用：對研究模型之肝損傷有保護效果，能降低肝纖維化指標及血清 ALT 值。對於高果糖飲食誘發的脂肪肝，可抑制肝臟脂肪堆積並改善葡萄糖耐受度。(2)免疫調節：針對口乾、舌燥的乾燥症病患，石斛多醣可促進唾液分泌，增強 AQP-5 表達，達到「生津」及改善免疫失衡的效果。
4. 改善骨質疏鬆：以黃花石斛為例，對去卵巢誘發骨質疏鬆之大鼠研究顯示，黃花石斛萃取物可降低破骨細胞形成，減少骨質流失。在細胞實驗中亦能抑制破骨細胞生成，對因雌激素缺乏所導致的骨密度下降具有一定延緩作用。



↑石斛，圖片來源南京中醫藥大學標本中心

【現代藥理】石斛含石斛鹼、石斛多醣及黏液質等，部分成分有止痛退熱、促進胃液分泌、增強代謝及抗衰老等功能；同時在護肝、免疫調節、抗氧化及骨骼保健方面亦有潛力。【品質檢測】本品之稀乙醇抽提物不得少於4.0%，水抽提物不得少於8.0%，所含槲皮苷不得少於0.2%。

【注意事項】石斛種類繁多，如金釵石斛、鐵皮石斛等，藥效略有差異，宜諮詢專業醫師或藥師選購。養陰時機需配合病程：若已感實熱，或有正氣大虛情況，應由醫師辨證後選方用藥。切勿過度使用補益類藥物，易致體內陰陽失衡，請遵照中醫師指示用藥。石斛在中醫傳統上具「養陰生津、益胃補腎」之功，現代藥理研究亦顯示其具護肝、免疫調節與改善骨質疏鬆等多層面作用，對於防治多種慢性疾病與亞健康狀態，提供了具體的應用價值。

【參考文獻】臺灣藥用石斛研究與產業發展 郭昭麟、衛生福利部國家中醫藥研究所 金釵石斛的化學成分、衛生福利部 台灣產黃花石斛健康食品之開發

出版單位：長庚醫療財團法人

發行人：楊賢鴻

顧問：陳敏夫 程文俊

編輯群：鄭為仁、王孟君、沈欣儀、黃鈺婷、呂庭慈

地址：桃園市龜山區頂湖路123號 電話：(03)3196200轉2612